

不做“小胖墩” 中医有办法

近来,全国多家医院陆续开设体重管理门诊,儿童青少年超重肥胖话题再次引起关注。从中医的角度看,为何“小胖墩”越来越多?中医有什么好办法帮助他们减重?中西医如何“协同防胖”?记者采访了有关专家。

先天体质和不良习惯造就“小胖墩”

“‘少壮不减肥,老大徒伤悲’的说法毫不夸张。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏告诉记者,与成人肥胖症常合并内分泌系统疾病等不同,儿童肥胖症多为单纯性肥胖,常与遗传因素、不良饮食习惯、运动不足等有关。

儿童青少年超重肥胖率呈现快速上升趋势,已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题。中国疾控中心数据显示,我国约五分之一的6岁至17岁儿童青少年超重和肥胖。

在中医看来,具有某些先天体质特点的儿童青少年超重或肥胖风险较高;同时,儿童青少年常因缺乏自控力,过量食用高热量、高脂肪、高糖的零食、快餐等食物,导致痰湿或湿热内生,引起超重或肥胖;此外,运动不足致机体气机不畅,津液运行不利,或学习压力大等情绪问题影响脾胃功能,均可导致痰湿或湿热内生,引起儿童青少年超重或肥胖。

中医药体质辨识、多途径早期防治

根据国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南(2024年版)》,儿童肥胖症的总体治疗原则是减少能量摄入、增加能量消耗,在不影响生长发育的情况下实现减重增肌目的。指南提到儿童肥胖症的几种治疗方法,其中之一便是中医药治疗。

“儿童肥胖‘防大于治’,可在中医‘治未病’理念指导下通过体质辨识早期防治。”首都医科大学附属北京地坛医院儿科副主任医师姚艳青认为,中医药通过个性化方案改善体质、调节机体代谢,作用温和,副作用小,也更易被儿童接受。

2024年,国家中医药局等五部门联合印发《关于开展儿童青

少年肥胖、脊柱侧弯中医药干预试点工作的通知》,探索建立全国儿童青少年肥胖中医药综合防控体系。肥胖试点干预对象以单纯性肥胖为主,每个试点地市每年初次筛查人数不少于2500人。

记者在多家医院采访了解到,防治儿童青少年超重或肥胖,中医常采用中药内服、中医外治(如推拿、穴位贴敷、耳穴压丸、针灸、拔罐等)结合饮食调理(如食用山药、茯苓、薏米等健脾利湿食物及荷叶决明子茶、陈皮山楂茶等代茶饮)、运动指导(如八段锦、太极拳)的综合方式进行整体调节,以健脾利湿,增强脾胃功能,达到防治目的。

中西医、家校协同帮孩子“减重防胖”

儿童青少年超重和肥胖的防控是一个系统工程,关涉学校、家庭、社区、医院多方,需要中西医协同努力、综合防治。

专家指出,超重或肥胖儿童青少年可先到医院营养科由医生制定营养饮食和运动方案,再到中医医院儿科由医生根据辨证情况采用如代茶饮、针灸等中医药方法治疗。

姚艳青说,当单纯的中医或西医治疗效果不佳时,应考虑中西医结合治疗;而出现严重肥胖合并代谢综合征、或肥胖引起代谢相关脂肪性肝病、多囊卵巢综合征、睡眠呼吸暂停等情况时,更需要中西医协同发挥作用。

“用药处于次要地位,规范饮食和运动才是最主要的。”李敏提示,超重或肥胖的儿童青少年居家应严格执行营养师医嘱,保持足够的运动量;学校应制定科学健康的食谱,不过多供应高油高糖食物;家长要引导孩子少买或不买不健康零食。

专家也为儿童青少年提出一些“防胖”建议:尽量避免长期进食肥甘厚味,以防脾胃失健,晚餐宜适量,避免积食;规律作息以帮助气血运行、脏腑修复,从根本上改善代谢功能,避免脾虚痰湿发生;适度运动以防止痰湿堆积,晨起选择跳绳、踢毽子等运动,在户外活动30分钟左右;日常避免久坐,每小时可以起身简单活动几分钟,做做拉伸动作。

据新华社

4月是否还有强冷空气来袭? 气象专家解读

近期,全国天气变化较为复杂,3月末刚经历过寒潮天气,多地大风降温,这样的天气近况是否正常?4月1日,中国气象局举行新闻发布会,国家气候中心副主任贾小龙在回答中新网提问时表示,3月共发生3次冷空气过程,较常年同期略偏少,强度接近常年同期。

贾小龙指出,春季处于冬季风向夏季风转换的季节,受到中高纬度和副热带大气环流系统的影响,季内冷暖变化幅度大、易出现寒潮大风天气。

进入4月,是否还会有强冷

空气来袭?贾小龙表示,预计4月,影响我国的冷空气过程主要有4次,较常年同期(3.1次)偏多,其中有一次中等强度冷空气过程影响我国北方地区。

除了受阶段性冷空气过程影响,气温有明显起伏外,还有沙尘天气过程影响我国。

贾小龙表示,预计4月我国北方地区沙尘天气过程有5~6次,强度略偏强。北方地区沙尘天气日数为2.5~3天,较常年同期(2.5天)略偏多,其中东北地区(常年1.6天)、华北(常年1.1天)偏多1~2天。

据中新网

清明将至 缅怀先烈



4月1日,在四川省阆中市红军烈士纪念馆,学生向英名墙献花。清明将至,各地开展祭奠活动,缅怀先烈,寄托哀思。

新华社发(王玉贵摄)

清明假期全国口岸 预计日均210万人次出入境

新华社北京4月1日电(记者任沁沁)国家移民管理局4月1日预测,今年清明节假期全国口岸日均出入境人员将达210万人次,较去年同期增长21.4%。

北京首都、上海浦东、广州白云、杭州萧山、成都天府等大型国际机场口岸出入境客流小幅增长,预计日均出入境人员分别为3.9万、8.1万、4.8万、1.2万、1.6万人次。毗邻港澳陆路口岸旅客流量快速增长,返乡祭祖的港澳台居民、海外侨胞将明显增多。其中,珠海拱北、港珠澳大桥、青茂、横琴口岸日均出入境人员预计将达到36.7万、12.3万、11.4万、9.5万人次,深圳罗湖、福田、深圳湾、莲塘、广深港高铁西九龙站口岸预计将达到24.9万、22.8万、16万、11.2万、10.5万人次。

日前,国家移民管理局就做好清

明节假期口岸边防检查工作作出专门部署,要求全国边检机关加强出入境流量和口岸运行情况监测,及时发布本口岸出入境客流信息,为出入境人员行程安排提供参考;科学组织勤务,开足查验通道,特别是毗邻港澳陆路口岸、与台湾直航口岸,加强提示引导,为返乡祭祖的港澳台居民、海外侨胞提供出入境通关便利;密切与口岸联检单位和地方相关部门协同联动,稳妥做好高峰期客流疏导和交通配套综合保障,共同确保口岸通关安全高效顺畅。

国家移民管理局提示广大中外出入境旅客,出行前及时关注口岸客流变化和通关情况,仔细检查出入境证件和签证签注是否有效。通关过程中如遇困难,可随时拨打国家移民管理机构12367服务热线或向现场执勤的移民管理警察寻求帮助。

国内航线下调燃油附加费 4月5日后买机票更便宜

记者从多家航空公司了解到,从4月5日起,下调国内航线燃油附加费。

调整后,成人旅客国内航线燃油附加费征收标准为800公里以上航段,每人每航段收取20元;800公里及以下航段,每人每航段收取10元。与调整前的标准相比,分别下调了20元和10元。

按规定购买国内民航成人普通

票价50%的儿童(含无成人陪伴儿童)、革命伤残军人和因公致残的人民警察,旅客运输燃油附加费收取标准为,800公里以上航段,每位旅客收取人民币10元;800公里(含)以下航段,每位旅客收取人民币0元。

目前五一机票预订尚未进入高峰,旅客4月5日后预订,燃油附加费降低将减少五一假期的出游成本。

据央视新闻

中国蓝天救援云南队 增派20人赴缅甸救援

新华社昆明4月1日电(记者何春好 陈欣波)4月1日,中国蓝天救援云南队增派20人携带救援装备,分两批乘飞机前往缅甸开展地震救援。顺利抵达后,该救援队将有44名队员在缅甸参与地震救援工作。

中国蓝天救援云南队队长朱闵云介绍,这两批队员均从云南芒市机场出发前往缅甸仰光,第二梯队有16人,预计缅甸时间1日13时55分抵

达;第三梯队有4人,预计缅甸时间1日17时45分抵达。两队人员携带了多套生命探测仪和破拆工具等装备,将赶往曼德勒与第一梯队队员汇合并迅速投入救援工作。

据了解,中国蓝天救援云南队第一梯队于3月29日上午从云南瑞丽赶赴缅甸,连日来还有救援经验丰富的云南队队员从各地前往灾区,重点开展人员搜救、坍塌建筑物清理等任务。